

Liebe Patienten,
vielfach werden wir gefragt, was man denn bei Erkältungskrankheiten an eigenen Maßnahmen tun kann, um den Verlauf einer Erkältung positiv zu beeinflussen. Wir möchten Ihnen hiermit eine kleine Übersicht an sinnvollen Maßnahmen geben:

Zunächst einmal kommt der Vorbeugung eine wichtige Rolle zu: Falls Sie "mitten im Leben stehen", also viele Kontakte zu Mitbürgern haben, oder aber das 60. Lebensjahr vollendet haben, sollte schon im Herbst an eine Gripeschutzimpfung gedacht werden. Grundsätzlich ist sie noch bis in den Anfang des neuen Jahres hinein sinnvoll, da häufig noch bis zum März Influenzaepidemien auftreten können. Auch eine gewisse "Abhärtung" mit wechselnden Temperatureinflüssen (zB. Saunagänge) kann hilfreich sein. Die Einnahme von Vitamin C - Präparaten (oft auch in Supermärkten preiswert vorrätig) ist zu empfehlen, hier sollte 1 g täglich eingenommen werden. Bei bereits eingetretener Erkrankung ist allerdings diese Maßnahme nicht mehr effektiv.

Es ist auch zwischen verschiedenen Formen der Erkrankungen zu unterscheiden; eine echte "Influenza" (nur hiergegen ist die "Gripeschutzimpfung" wirklich wirksam!) ist ungleich schwerer als eine sogenannte "Erkältung".

Bei leichten Erkältungen hilft:

- Viel trinken
- Gurgeln mit Salzwasser
- eine heiße Hühnersuppe (tatsächlich durch Studien belegt!)
- Warme Getränke (zB. Tee)

Bei Halsschmerzen empfiehlt sich:

- Mundspülungen zB. mit Salviathymol®
- Ein Tee aus Eibischwurzel und Spitzwegerichkraut (zu gleichen Teilen mischen, 1 Teel. voll mit einer Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 min. ziehen lassen, schluckweise trinken)
- Umschläge mit Speisequark; am Hals auftragen und 20 min. einwirken lassen, dann abwaschen.
- das Präparat "Gelorevoice" (3 x tgl. 1

Lutschtablette); es kann - rechtzeitig zu Beginn von Halsschmerzen - noch in gewissem Grade Bakterien und Viren "abfangen" und die Halsschmerzen lindern. Nebenhöhlenentzündungen sprechen oft gut an auf:

- Inhalationen mit ätherischen Ölen - entweder über einen Inhalator, oder aber im einfachen Fall durch einen Topf mit heißem Wasser, in den zB. jap. Heilpflanzenöl oder eine der gängigen Einreibepreparate wie Wick, Pinimenthol, Stas o.ä. gegeben werden. Ein Handtuch - oder noch besser, da weniger Hitzestau: ein Regenschirm - über den Topf gehalten, sorgt für eine gute Inhalation.

- Rotlichtlampenanwendungen: in etwa 20 - 30 cm Abstand Lampe auf die Nebenhöhlen richten.

- Kneipp-Bäder mit ansteigender Temperatur: Die Füße werden bis zu den Knöcheln in etwa 30° heißes Wasser gestellt und mit einer Brause wärmeres Wasser zugelassen, bis etwa nach 20' eine Temperatur von ca. 37° erreicht wird. Zur Fiebersenkung ist ein Holunderblütentee hilfreich; bei höherem Fieber kann ein gängiges fiebersenkendes Mittel wie Paracetamol, ASS bzw. Aspirin, Ibuprofen oder Novalgin helfen. Auch Wadenwickel sind probat; sie sollten allerdings nur bei noch warmen Waden angelegt werden; sind die Waden bereits kühl, sollte man besser darauf verzichten.

Grundsätzlich gilt aber, daß in Zweifelsfällen, bei längerem (über 3 Tage) oder schwererem Verlauf (insbesondere mit hohem Fieber) bzw. bei heftigen Kopfschmerzen ärztliche Rücksprache genommen werden sollte, denn wir möchten Sie vor Komplikationen wie Hirnhautentzündungen oder Lungenentzündungen bewahren!

Ihr Praxisteam